

NOUVELLE GENERATION

LCL Gironde

CFDT Nouvelle Génération Le MAG

ACTUALITES

◊ **Elections 2010, innovation le vote électronique**



◊ **Un vote pour les délégués du personnel et le comité d'établissement**

ECLAIRAGES



◊ **Bientôt l'été et les maillots :**
Programme minceur en se faisant plaisir au resto

Zapping INFOS/ASTUCES

◊ **Les radars automatiques aux feux**
◊ **bons plans vacances**



- AGENDA

CFDT LE MAG NOUVELLE GENERATION
Vous est dédié, vous qui avez entre 20 et 35 ans au LCL



DU 11 AU 17 MARS VOTEZ !!!!! CFDT

Pour vos candidats CFDT des délégués du personnel ainsi que du comité d'établissement. Présentation en page 2 et 3 du Mag.

CFDT LE MAG NOUVELLE GENERATION
C'est vous !!!

Aussi toutes vos remarques, vos suggestions sont les bienvenues.

Nos coordonnées :

-Laëtitia LAGAUZERE tel : 05 56 38 67 37

-Laure BAYLOCQ-SASSOUBRE tel : 05 56 46 40 16

-Carole DEBOT-PERRIN tel : 05 56 29 54 10

-Frédéric HERMES tel : 06 78 94 63 92

Adresse mail : lemag-cfdtlcl@hotmail.fr

Le vote électronique une première chez LCL. Mode d'emploi



Pour la 1ere fois à LCL, ce vote se déroulera sous forme » électronique », c'est-à-dire par internet (voire, exceptionnellement par téléphone).
De votre poste de travail ou à domicile, vous aurez ainsi, muni de votre code confidentiel (courrier envoyé directement prochainement à votre domicile), la possibilité d'accéder à un site de vote sécurisé, mis en ligne sur l'intranet RH.

Procédures à suivre

Après vous être connecté à l'application sur (www.jevoteenligne.com/vote/lcl), vous vous identifierez au moyen de votre identifiant adressé à votre adresse personnelle et vous devrez préciser votre date de naissance.

Une fois authentifié par le système, vous vous verrez présenter la liste des scrutins. Au Total 4 votes : (CE : titulaires et suppléants) , (Délégués du personnel : titulaires et suppléants) en fonction du collège électoral auquel vous appartenez (technicien ou cadre). Vous pourrez aussi accéder aux différentes professions de foi.

Si besoin, vous aurez accès à une rubrique « aide » pour vous aider à voter en composant le numéro d'appel dédié à l'assistance des électeurs.
La saisie de votre code confidentiel à 8 chiffres permettra de valider définitivement votre vote et vaudra également signature de la liste d'émargement dès réception du vote par le système électronique.

L'opération de vote dure en moyenne 4 MN

Consacrer ces 4 Minutes à **La CFDT**
C'est être :

1ere organisation syndicale au sein de la profession bancaire

- mieux entendus
- mieux informés
- mieux respectés
- mieux reconnus

* Mieux défendus

Cliquez et faites cliquer CFDT





Vos CANDIDATS Délégués du personnel CFDT :

Collège cadres

Gérard STOFFEL  Patrick BOURSIER 

Jean-Paul HELARY  Jacques PELLETIER 

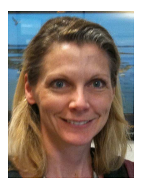
Vos CANDIDATS Délégués du personnel CFDT

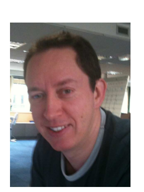
Collège Techniciens

Laure BAYLOCQ SASSOUBRE  Frédéric HERMES 

Carole DEBOT-PERRIN  Laetitia LAGAUZERE 

Jennifer BLANC  Régis BRANAS 

Marie-Christ. SAINT-MARTIN  Emmanuel TOURMENTE 

Alain PONCELET  Alexandra CALLAUD 

Cliquez et faites cliquer CFDT



La vitesse dans le viseur	Radars Automatiques

La vitesse est plus que jamais dans le collimateur de la lutte contre la mortalité routière. De nouveaux radars, signalés de façon moins précise, seront installés.

Confronté à une stagnation des chiffres de la mortalité sur les routes le 1er ministre François FILLON a annoncé 14 mesures afin de voir ces chiffres repartir à la baisse. L'accent est mis sur la vitesse, deuxième cause de mortalité après l'alcool. Pour descendre sous les 3000 morts en 2012, le 1er ministre a confirmé le déploiement de 800 nouveaux radars fixes d'ici à deux ans. Cela portera leur nombre à près de 2500.

Les radars plus éloignés des panneaux

Mais contrairement aux radars existants, ces appareils ne seront pas signalés 400 mètres avant « le flash », mais entre 1 et 2 KM en amont. Cette zone sera annoncée par un panneau « contrôles radars fréquents ». L'automobiliste sera ainsi incité à faire preuve de vigilance sur une plus longue distance.

Le dispositif actuel présente l'inconvénient d'inviter les conducteurs à freiner juste avant le radar. Sans mettre en cause la vertu pédagogique de la signalisation des radars automatiques, cette disposition vise à mettre fin à la conduite brutale. La sécurité routière y voit aussi un moyen de fluidifier le trafic.

100 « radars tronçons »

L'autre nouveauté est la généralisation dès 2011des « radars tronçons ». Adopté en Allemagne, en Italie ou en Norvège, le dispositif est expérimenté (sans sanctions) depuis 2003 sur l'autoroute A10. La technologie permet le calcul de la vitesse moyenne d'un véhicule sur plusieurs kilomètres (12 KM sur l'A10). La sécurité routière estime qu'il est parfois plus adapté de s'assurer du respect d'un temps de parcours moyen.

Selon la loi sur la sécurité intérieure, qui rend possible leur création, ces cents radars devraient être installés dans des zones sensibles : ponts, tunnels, zones 30 KM/H.

D'autres solutions

Sont expérimentées, notamment aux intersections, zones accidentogènes : c'est ainsi que les autorités ont déjà installés 121 « radars feu rouge » et prévoient d'en mettre en service 1000 d'ici à l'an prochain.



Emplacement des radars feux rouges en gironde (source site web radars-auto.com)

-Barrière d'ares Bordeaux : sur le boulevard du président Wilson dans le sens cité administrative vers stade CHABAN
-Cours Portal Bordeaux : au carrefour Cours Portal : Cours de la Martinique dans le sens boulevards vers les quais
-Cours de la Marne Bordeaux : Au carrefour entre le Cours de la Marne, la rue Peyronnet et la rue Malbec
-Barrière de Toulouse (attention 2 feux équipés de radars) , l'un au niveau de la barrière de Toulouse en venant du Boulevard Roosevelt, l'autre en venant de la route de Toulouse.
-Cours de Verdun Bordeaux : Sur le Cours de Verdun au carrefour avec la Place Tourny

La date du mois : Mardi 9 MARS

Dernier jour pour effectuer votre demande de chèques vacances dans CIEL. Cliquez dans la rubrique » mes déclarations » puis chèque vacances.
Pour faire votre demande votre revenu fiscal de référence de votre avis d'imposition 2008 doit être inférieur à 22793€ majoré de 5290€ par demi part supplémentaire.
Pour tous renseignements complémentaires n'hésitez pas à contacter un délégué CFDT .



250 euros possibles par la direction
300 euros possibles par le CE Sud-ouest.
(formulaire de demande à paraître prochainement)



Le plaisir du resto sans prendre de kilos





Rien de plus triste qu'un régime qui prive de la convivialité et du plaisir de manger au restaurant. Pourtant, vous pouvez y trouver des plats équilibrés, sains et peu caloriques, en parfaite adéquation avec nos nouvelles habitudes alimentaires. Côté boisson, de l'eau plate et, de temps en temps, un verre de vin, mais à condition seulement de ne pas prendre d'entrée.

CFDT LE MAG 7 restos du monde	UN régime et l'addition

Asiatique
(environ 500 Calories)

Entrée : 4 raviolis de crevettes ou un potage + 3 raviolis ; un rouleau de printemps, ou bien une salade de crabe ou de crevettes.
Plat : 125g de viande ou de poisson + 2 cuillerées à soupe de sauce + légumes sautés et/ou un petit bol de riz nature ou cantonnais, ou encore 6 raviolis.
Dessert : deux boules de sorbet ou une dizaine de litchis frais ; la moitié d'une mangue ou d'un ananas frais.
Evitez : les chips de crevettes, les nems, beignets, fritures et viandes grasses comme le porc.

Oriental
(environ 600 calories)

Entrée : un méchouia (salade de poivrons cuits)
Plat : couscous de poulet (sans la peau) ou un tajine de poulet.
Dessert : salade de fruits, deux boules de sorbet ou un thé à la menthe.
Evitez : les soupes du type chorba ou harira en entrée, le mouton cuisiné, le couscous aux 3 viandes, les merguez et les pâtisseries orientales.

ITALIEN
(environ 550 calories)

Entrée : une salade verte ou tomates au basilic et vinaigre balsamique, ou un carpaccio (au vinaigre ou jus de citron).
Plat : une demi-pizza reine, quatre saisons ou une assiette de pâtes à la bolognaise.
Dessert : une salade de fruits ou deux boules de sorbet.
Evitez : les pizzas à pâte épaisse et celle aux trois fromages, les préparations marinées dans l'huile, les pâtes à la crème, gratinées ou au beurre. Et oui oubliez aussi le mascarpone.

FRANCAIS
(environ 650 calories)

Entrée : une tranche de saumon + un toast ; des crustacés à volonté.
Plat : 125g de viande maigre ou de poisson grillé ou vapeur + légumes + féculent (l'équivalent de 4 cuillères à soupe ou 2 tranches de pain).
Dessert: 2 boules de sorbet, une salade de fruits ou de fromage blanc.
Evitez : charcuteries, quiches, feuilletés, plats en gratin et fritures, foie gras, beurre et pâtisseries.

Japonais
(environ 500 calories)

Entrée : soupe miso, ou des crudités
PLAT : 10 sashimis ou 4 brochettes (sans fromage) + un bol de riz ou 10 sushis ou makis (sans fromage).
Dessert : brochettes de fruits ou deux boules de sorbet au thé vert.
Evitez : les fritures

Indien
(environ 450 calories)

Entrée : des crudités.
Plat : un poulet tandoori ou madras + curry de légumes et un petit pain naan nature.
Dessert : salade de fruits.
Evitez : beignets et fritures, naan au fromage, glace kulfi fabriquée avec du lait concentré très sucré.

mexicain
(environ 500 calories)

Entrée : une salade verte ou du maïs grillé
Plat : chili con carné ou 2 fajitas garnies (sauf fromage)
Dessert : une belle part d'ananas frais
Evitez : le guacamole et les chips tortilla, les plats à base de crème ou de fromage.

CFDT LE MAG	BONS PLANS





Site internet : www.lafourchette.com

Comment ça marche :

❶ vous cherchez par départements, quartier, ou par type de cuisine
❷ le site vérifie la disponibilité en temps réel
❸ vous réservez votre table en quelques secondes
❹ vous recevez un SMS ou un mail de confirmation

Avantage :

Des restaurants avec jusqu'à 50 % de réduction sur l'addition (hors boisson).

Inconvénients : peu de choix de resto sur la Gironde avec de telles réductions, en revanche cela marche fort !!! sur Paris.





Site internet : www.ccelcl-vacances.com

❶permet de consulter en temps réel les disponibilités des centres de vacances LCL adultes et jeunes.
❷d'accéder aux documents utiles pour constituer un dossier (téléchargement possible des fiches d'inscription ou des autorisations de paiement par carte bancaire ou prélèvements).
❸ Connaître les dernières actualités du CCE vacances et les promotions.

Rappel important si vous préparez vos vacances avec un voyagiste réservez par l'intermédiaire du CCE Vacances vous obtiendrez une réduction de 4 à 12% selon le tour operateur et même parfois sur des promos de dernière minute. Par exemple vous trouvez un voyage en promo sur le site internet de Marmara pour partir dans quelques jours, constituez votre dossier dès le lendemain avec le CCE vacances et vous aurez en plus du prix internet 10% de réduction



FOOTBALL

Girondins de Bordeaux/ Montpellier	07/03/2010
Girondins de Bordeaux/ OLYMPIAKOS	17/03/2010
Girondins de Bordeaux/ LILLE	20/03/2010
Girondins de Bordeaux/MARSEILLE	27/03/2010
Girondins de Bordeaux/Nancy	03/04/2010
Girondins de Bordeaux /Lyon	17/04/2010

RUGBY

Bordeaux UBB/ LYON	09/01/2010
Bordeaux UBB /NARBONNE	23/01/2010
Bordeaux UBB/Tarbes	06/02/2010
Bordeaux UBB/ Mont de Marsan	27/02/2010

BASKET

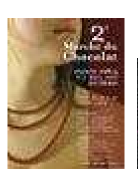
JSA BORDEAUX/CHARLEVILLE MEZIERE	05/03/2010
JSA BORDEAUX/ LILLE	19/03/2010
JSA BORDEAUX/CLERMONT	02/04/2010
JSA BORDEAUX/BREST	16/04/2010

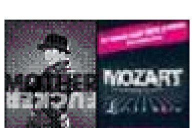
SPECTACLES/SORTIES

MARCHE DU CHOCOLAT LE 06 ET 07 MARS COUR MABLY BDX

Foire aux plaisirs du 05 AU 28 MARS 2010 Place quinconces

CARNAVAL DES 2 RIVES LE 07/03/2010





Indochine	Patinoire Meriadeck	le 31/03/2010
PASCAL OBISPO	Patinoire Meriadeck	le 02/04/2010
GERALD DE PALMAS	patinoire Meriadeck	le 06/04/2010
Mozart l'opéra rock	patinoire meriadeck	du 08 AU 11/04
Arrête de pleurer Pénélope 1&2	théatre femina	13/04/2010
FLORENCE FORESTI	patinoire Meriadeck	du 13 AU 15/04
Roberto ALAGNA	patinoire Meriadeck	le 24/04/2010